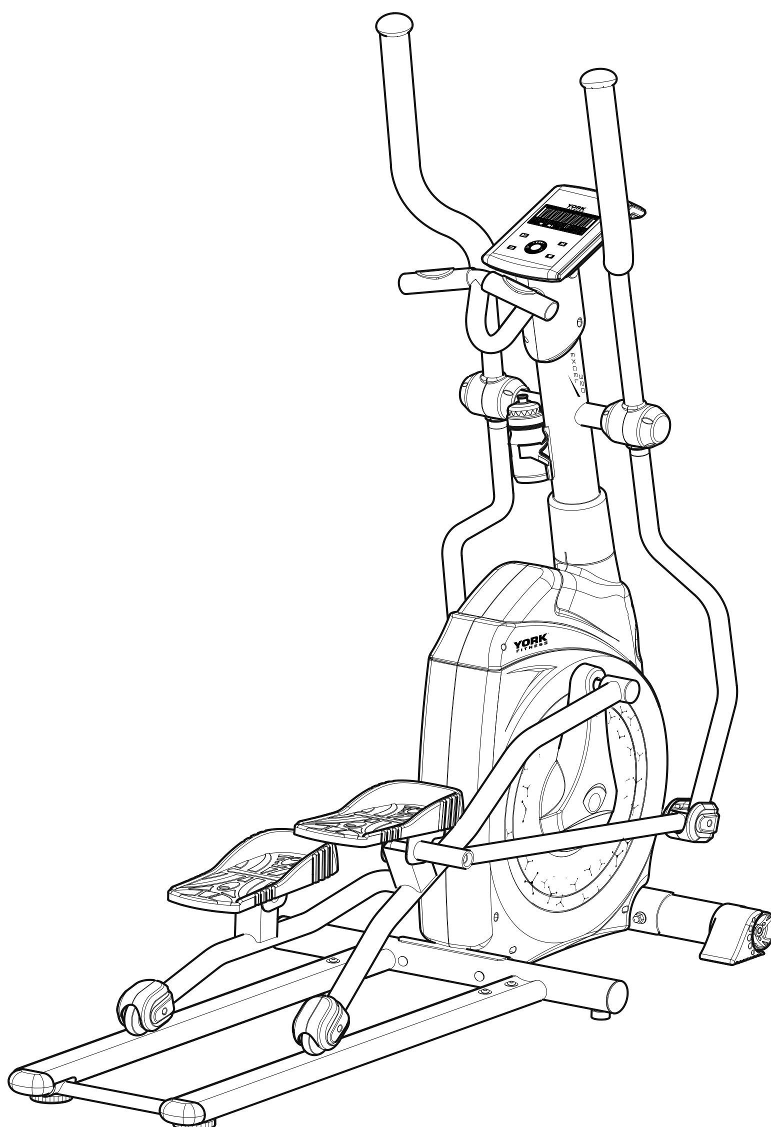
YORK®
FITNESS



Podręcznik użytkownika

Trenażer Excel 320

52053



Spis treści

Gratulujemy zakupu produktu firmy

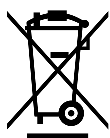
YORK® FITNESS

Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.



Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

YORK FITNESS

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem i zachować w toku eksploatacji urządzenia (np. w celu zamówienia podlegających naturalnemu zużyciu się części).

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym i równym podłożu.
- Urządzenie należy składać z pomocą minimum jednej osoby.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach, z przodu i tyłu.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Niektóre z części urządzenia (np. linki, tapicerka, gąbki) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania. Należy kontrolować stopień zużycia części i w przypadku ich zużycia niezwłocznie wymienić na nowe.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.
- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju .
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz I do 2 godzin po posiłku.

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 64 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 167 x 57 cm

- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Urządzenie wyposażone jest w generator prądotwórczy z pracą którego związana jest pewna emisja dźwięku.
- Nigdy nie demontuj osłon ochronnych urządzenia.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Zabronione jest zbliżanie się dzieci do urządzenia. Dzieci nie mogą przebywać w pobliżu urządzenia zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu magnetycznego.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 130 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia EN957 część 1 i 9 – Klasa HA. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:



Obsługa klientów

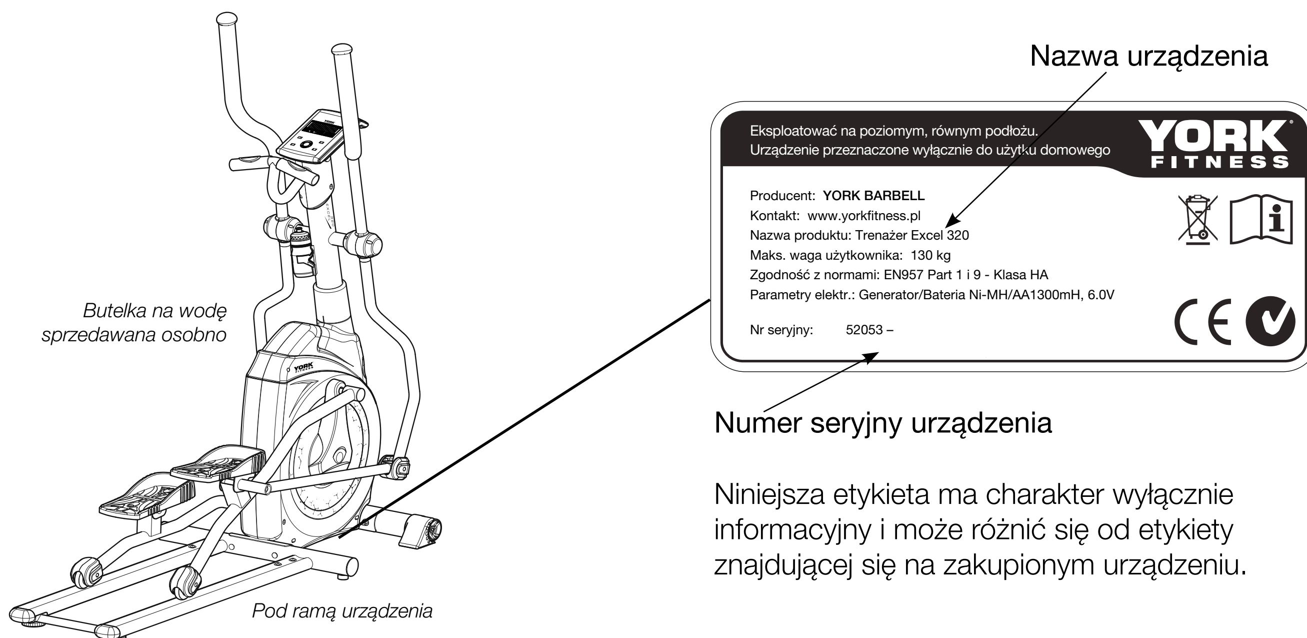
Obsługa klientów

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.



Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

Instrukcja montażu

YORK FITNESS

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne). Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy regularnie kontrolować - co najmniej raz w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź właściwe dokręcenie wszystkich mocowań.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

Instrukcja montażu

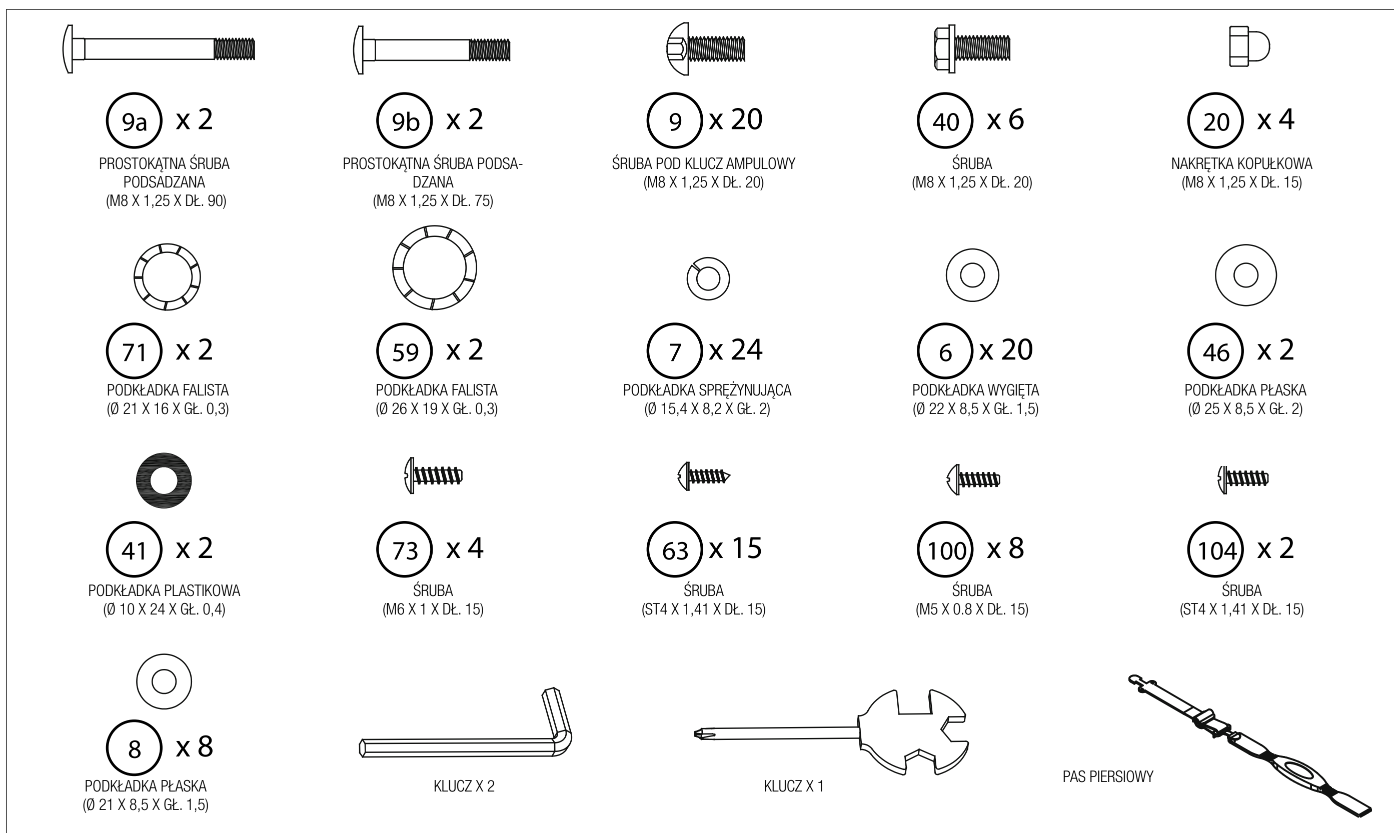
Przygotuj odpowiednie miejsce pracy – Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

Poproś o pomoc – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

Otwórz opakowanie – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

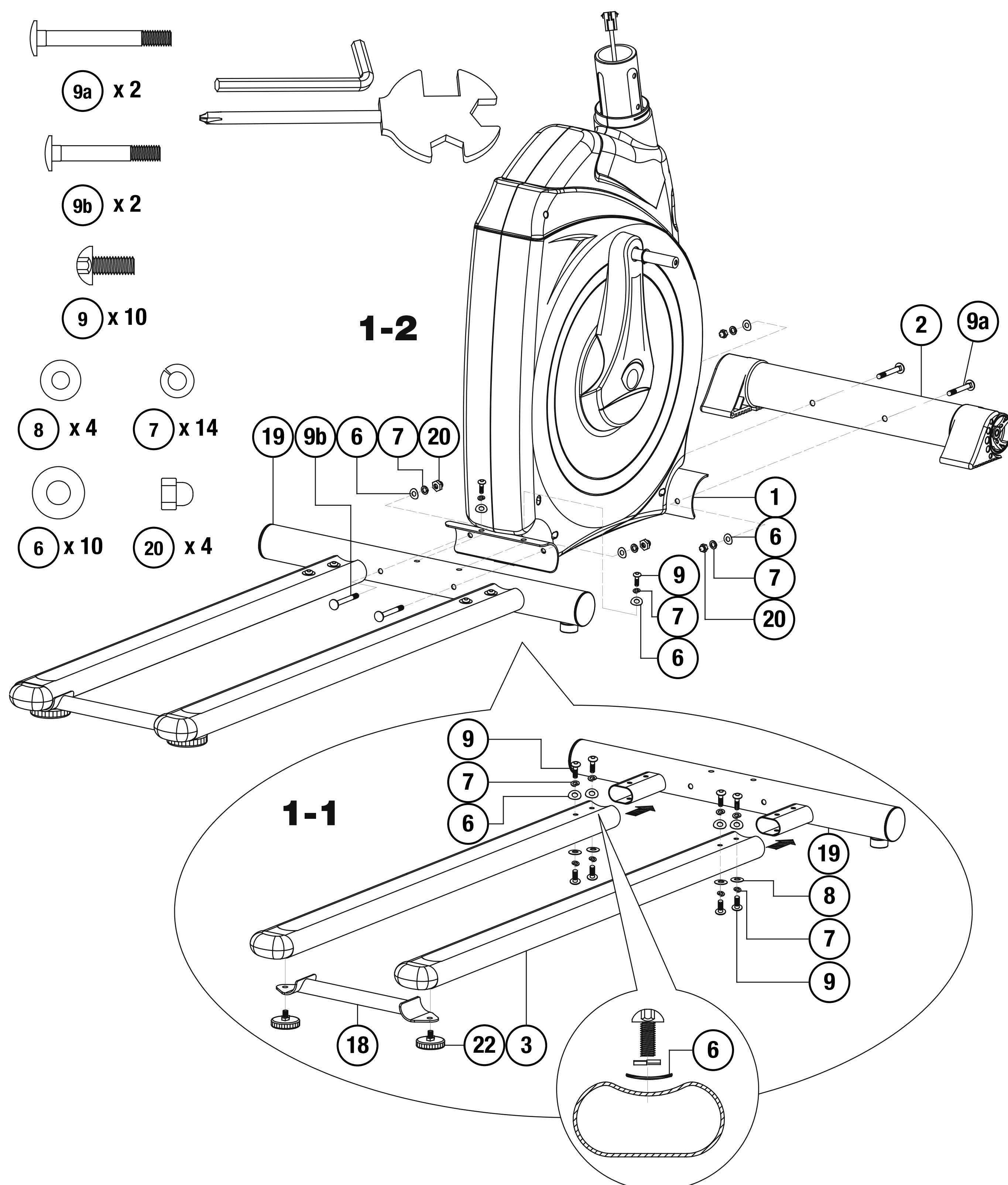
Rozpakuj karton – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

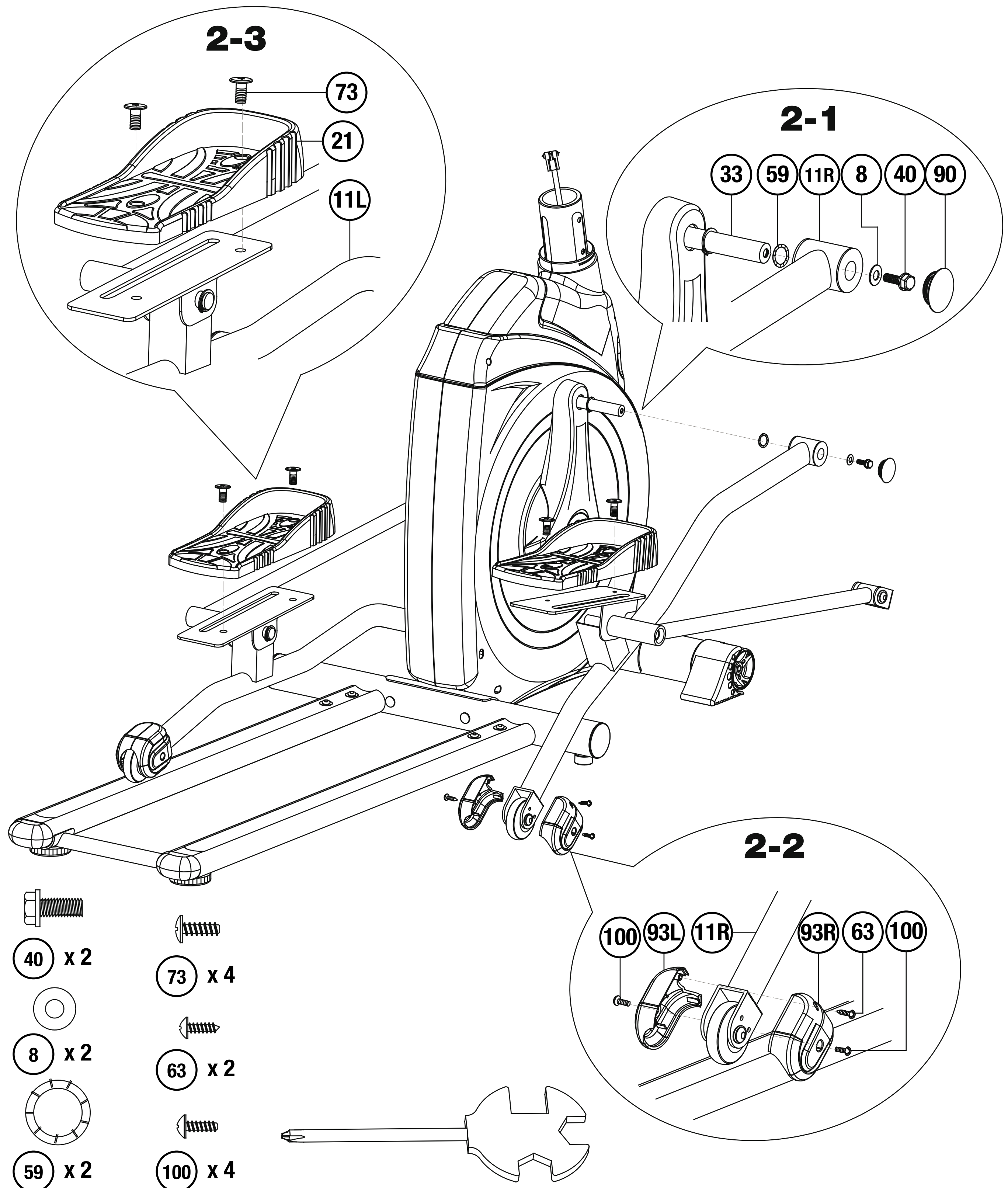


Instrukcja montażu

KROK 1

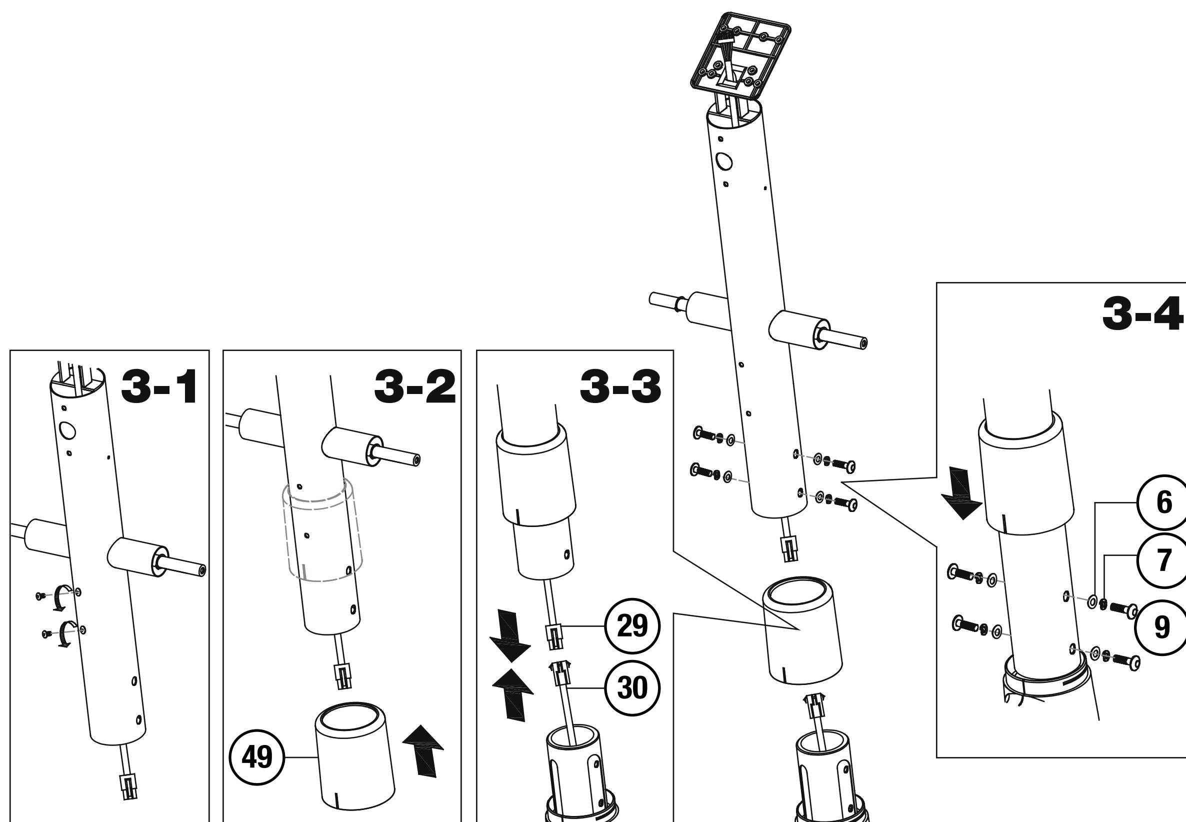


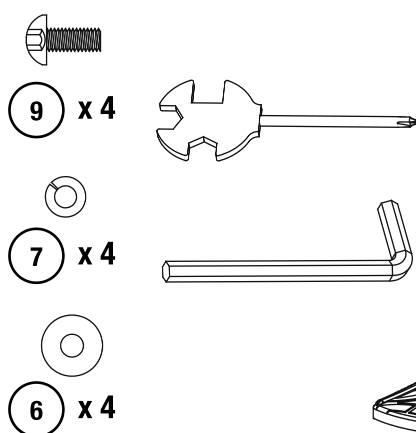
KROK 2

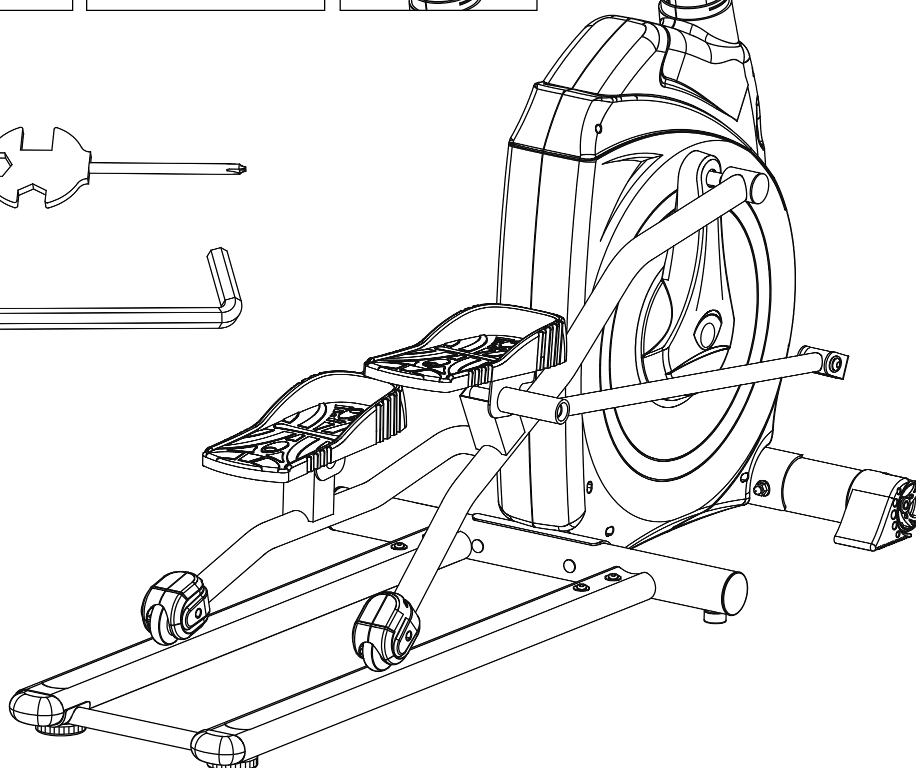

2-3
73
21
11L
2-1
33
59
11R
8
40
90
2-2
100
93L
11R
93R
63
100
40 x 2
8 x 2
59 x 2
73 x 4
63 x 2
100 x 4

Instrukcja montażu

KROK 3

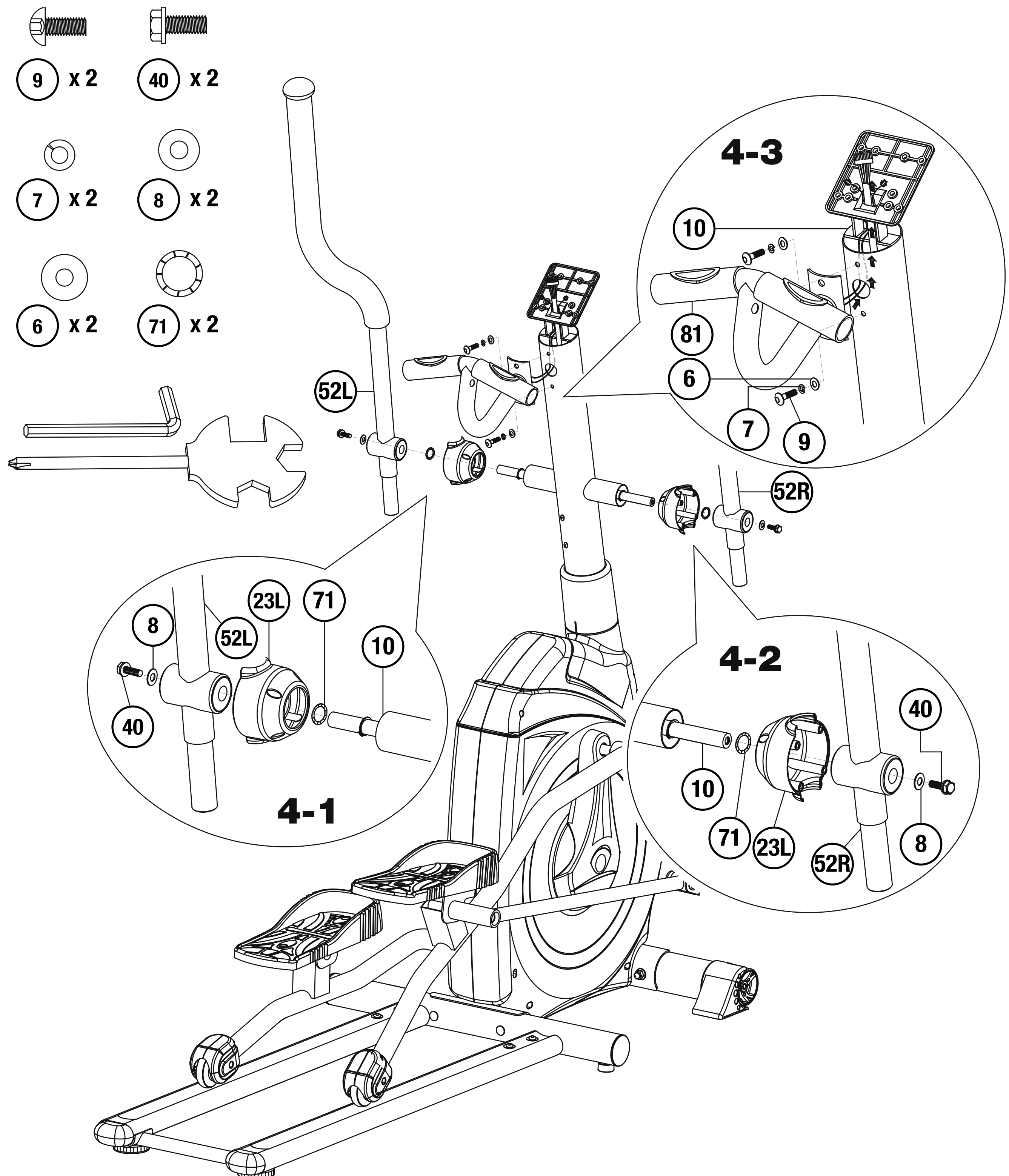






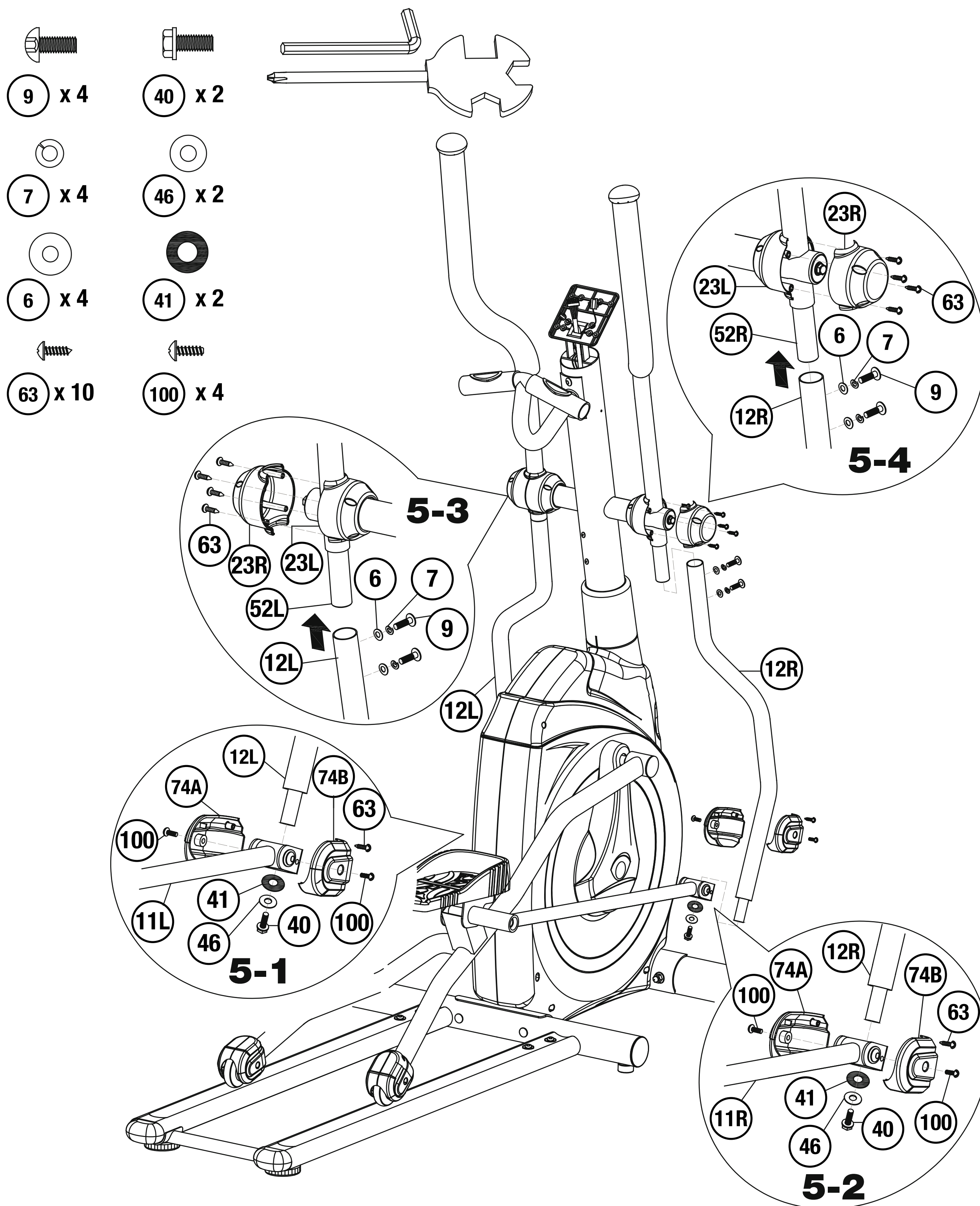
YORK FITNESS

KROK 4

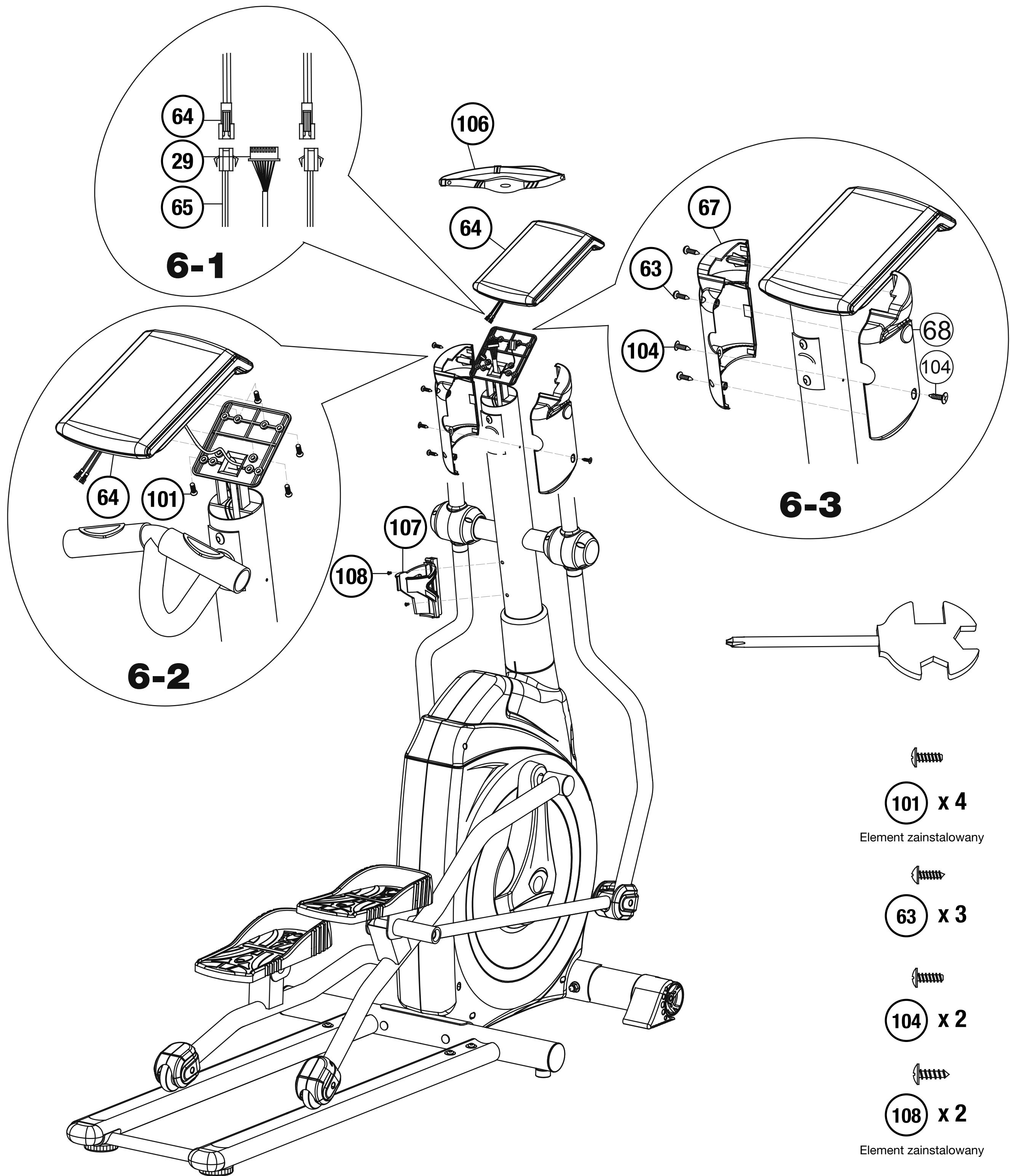


Instrukcja montażu

KROK 5



KROK 6

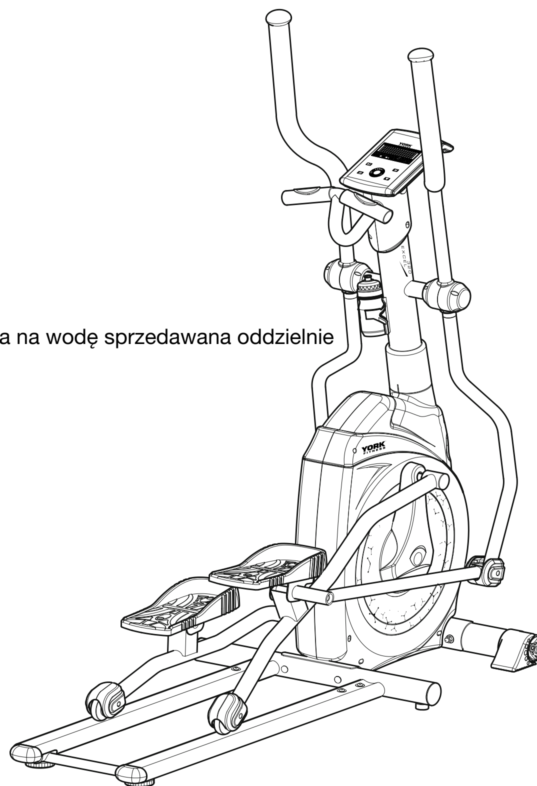

64
29
65
6-1
106
64
67
63
68
104
104
6-3
64
101
6-2
107
108
101 x 4
Element zainstalowany
63 x 3
104 x 2
108 x 2
Element zainstalowany

Instrukcja montażu

Czynności kontrolne

Ukończyłeś składanie trenażera. Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub / sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.



Samoregulacja oporu

Urządzenie jest wyposażone w mechanizm samoregulacji oporu i ładuje baterie podczas treningu.

- Aby włączyć komputer, rozpocznij pedałowanie.
- Komputer wyłączy się samoczynnie po kilku sekundach bezczynności.

YORK FITNESS

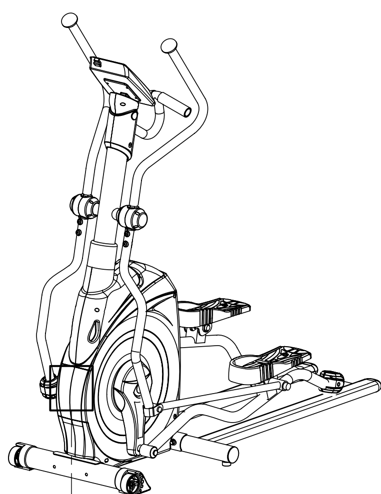
WYMIANA BATERII:

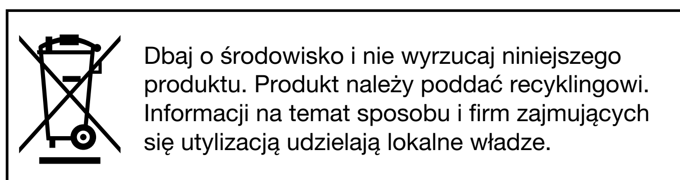
OSTRZEŻENIE: Stosować baterie niklowo-metalowe (NiMH). Zastosowanie innych baterii może spowodować uszkodzenie urządzenia podczas ładowania.
NIE STOSOWAĆ BATERII ALKALICZNYCH.

1. Otworzyć wnękę baterii znajdującą się pod trenażerem.
2. Wyjąć baterie.
3. Włóż 5 baterie typu AA. Zwróć uwagę na oznaczenia biegunów (+ i -) na bateriach i w komorze baterii. Dociśnij płaski koniec (-) do sprężyny, a następnie włóż drugą baterię do uchwytu.
4. Zamknij komorę baterii.

Wskazówki i ostrzeżenia

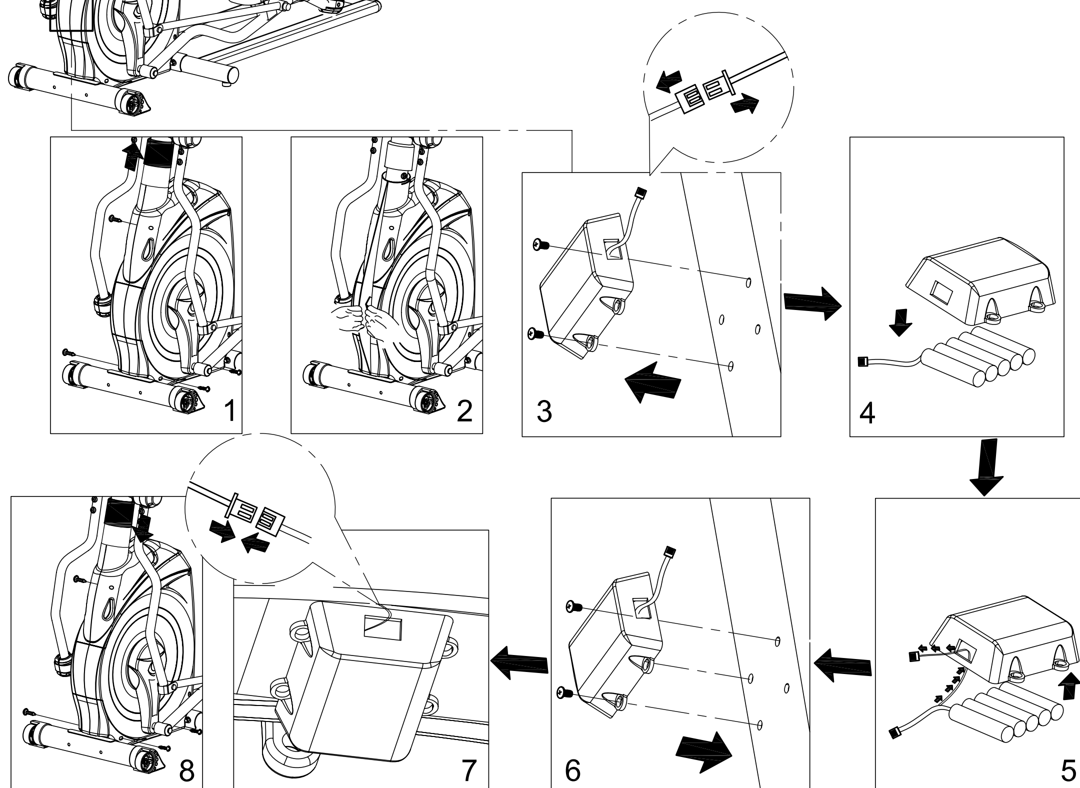
- Należy zawsze wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.
- Należy zawsze używać baterii tego samego typu.
- Nie należy nigdy ładować baterii alkalicznych typu AA.
- Nie należy podgrzewać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia baterii typu AA.
- Nie należy pozostawiać starych baterii. W przypadku dłuższej przerwy w eksploatacji urządzenia należy wyjąć baterie.





Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj niniejszego produktu. Produkt należy poddać recyklingowi. Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze.

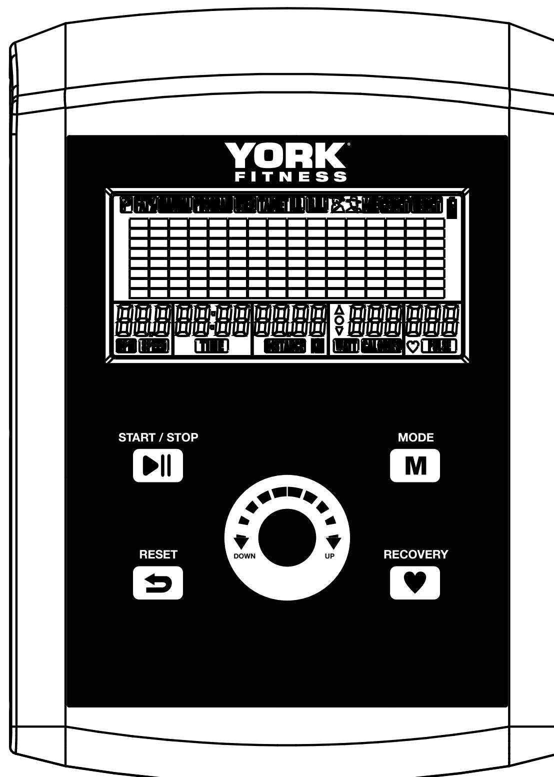
* RYSUNEK MOŻE W SPOSÓB NIEZNACZNY ODBIEGAĆ OD RZECZYWISTEGO WYGLĄDU URZĄDZENIA.



Zużytych baterii nie należy wyrzucać razem z innymi odpadami. Baterie należy składować oddzielnie oraz przekazywać je do utylizacji wyłącznie podmiotom wskazanym ustawą z dnia 23.04.2009 r o zużytych bateriach akumulatorach (Dz. U Nr 79 poz. 666)

Wskazówki obsługi

Komputer:



Funkcje przycisków:

PRZYCISK	OPIS
UP/DOWN	• Obrót w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (UP) - Powoduje zwiększenie poziom oporu. • Obrót w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (DOWN) - Powoduje zmniejszenie poziomu oporu. • Obrót - Wybór ustawienia.
MODE MODE	• Zatwierdzenie ustawienia lub wyboru.
RESET RESET	• Aby podczas ustawiania powrócić do menu głównego, należy jednokrotnie nacisnąć przycisk RESET. • Aby zresetować komputer, naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk STOP przez 2 sekundy.
START / STOP START / STOP	• Służy do uruchomienia/zatrzymania treningu.
RECOVERY RECOVERY	• Służy do pomiaru powrotu tętna Użytkownika do wartości normalnej. (Patrz rozdział „Program powrotu tętna do wartości normalnej”)

Funkcje wyświetlacza:

WYŚWIETLACZ	OPIS
TIME	• Wyświetla czas trwania treningu. • Zakres: 0:00 - 99:59
SPEED	• Wyświetla prędkość podczas treningu. • Zakres: 0,0 - 99,9
DISTANCE	• Wyświetla odległość pokonaną podczas treningu. • Zakres: 0,0 - 99,9
CALORIES	• Wyświetla ilość kalorii spalonych podczas treningu. • Zakres: 0 - 999
PULSE	• Wyświetla wartość tętna (w uderzeniach na minutę) Użytkownika podczas treningu. • W przypadku przekroczenia wartości docelowego tętna rozlegnie się sygnał alarmowy.
RPM	• Wyświetla podczas treningu liczbę obrotów na minutę. • Zakres: 0 - 999
WATT	• Wyświetla poziom wysiłku podczas treningu. • W trybie Programu kontroli mocy komputer podczas treningu utrzymuje ustawioną wartość poziomu wysiłki. (Zakres: 0-350)
MANUAL	• Wyświetla ustawienia programu sterowanego ręcznie.
PROGRAM	• Wyświetla ustawiony profili poziomu oporu wybranego programu.
USER	• Wyświetla profil poziomu oporu w programie definiowanym przez użytkownika.
TARGET H.R.	• Wyświetla wartość docelowego tętna (H.R.) podczas treningu.

Włączanie/Tryb czuwania:

Rozpocznij pedałowanie. Komputer włączy się przy 15 obr./min i będzie wyświetlać segmenty przez 2 sekundy.

Po zakończeniu pedałowania komputer przejdzie na 90 sekund w tryb czuwania.

Program sterowany ręcznie

Aby uruchomić program sterowany ręcznie, należy przycisnąć przycisk START w menu głównym.

1. Za pomocą tarczy UP / DOWN wybierz MANUAL (Tryb ręczny), a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Aby wybrać wartości predefiniowane LEVEL (POZIOM), TIME (CZAS), DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ), CALORIES (WYDATEK ENERGETYCZNY) lub PULSE (TĘTNO), należy użyć tarczy UP/DOWN. Aby zatwierdzić, należy wcisnąć przycisk MODE.
3. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
4. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Wskazówki obsługi

Programy predefiniowane

1. Za pomocą tarczy UP / DOWN wybierz PROGRAM, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą pokrętła UP/DOWN wybierz jeden z 12 programów predefiniowanych i naciśnij przycisk MODE, aby zatwierdzić..
3. Aby ustawić RESISTANCE LEVEL / TIME (Poziom oporu/Czas) treningu użyj tarczy UP / DOWN.
4. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
5. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program definiowany przez Użytkownika

1. Za pomocą tarczy UP / DOWN wybierz USER, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą tarczy UP / DOWN ustaw poziom obciążenia dla pierwszej kolumny, a nastepnie wciśnij przycisk MODE, aby wybrać kolejną kolumnę. Powtórz ten krok dla wszystkich 16 kolumn.
3. Aby zakończyć lub opuścić ustawianie naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE.
4. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP / DOWN.
5. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP. Podczas treningu można za pomocą pokrętła UP/DOWN zmieniać wielkość oporu (poziom wysiłku).
6. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program sterowany docelową wartością tętna (Target HR)

1. Aby wybrać docelową wartość tętna (H. R) użyj tarczy UP/DOWN, a następnie zatwierdź przyciskiem MODE.
2. Za pomocą tarczy UP/DOWN wybierz wartość 55%, 75%, 90% lub THR (tętno docelowe). Wartość domyślna wynosi: 100).
3. Aby ustawić czas trwania treningu użyj tarczy UP / DOWN.
4. Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk START/STOP.
5. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP. Aby powrócić do menu głównego, naciśnij przycisk RESET.

Program powrotu tętna do wartości normalnej

1. Funkcja ta wymaga użycia czujnika tętna. Po wyświetleniu przez komputer wartości tętna, naciśnij przycisk RECOVERY.
2. Przytrzymaj czujnik tętna do momentu zakończenia zliczania czasu przez funkcję TIME (od 60 sekund w dół).
3. Po zakończeniu zliczania, na komputerze zostanie wyświetlany wynik:

1,0	1.0 - WYJĄTKOWY
1,0 < 1,9	DOSKONAŁY
2,0 < 2,9	DOBRY
3,0 < 3,9	DOSTATECZNY
4,0 < 5,9	PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO
6,0	NIEDOSTATECZNY

Wbudowany telemetryczny bezprzewodowy czujnik tętna

Urządzenie wyposażone jest we wbudowany czujnik (odbiornik) do monitorowania tętna Użytkownika. Aby uzyskać dokładny odczyt tętna za pomocą tego urządzenia, należy znajdować się w odległości nie większej niż 90 cm od komputera oraz co najmniej 120 cm od innych użytkowników korzystających z urządzeń do monitorowania tętna.

(Uwaga: Nadajnik może działać nieprawidłowo, jeżeli Użytkownik jest zbyt blisko innego urządzenia do monitorowania tętna lub znajduje się w pobliżu innych urządzeń elektronicznych, takich jak odbiorniki TV, radiowe...)

Jak używać czujnika / przekaźnika (pas piersiowy, 5kHz):

1. Podłącz jeden koniec pasa piersiowego do nadajnika.
2. Wyreguluj długość pasa tak, aby leżał wygodnie, ale nie przylegał zbyt ciasno.
3. Podłącz drugi koniec pasa piersiowego do nadajnika.
4. Wyśrodkuj nadajnik na klatce piersiowej poniżej mięśnia piersiowego (piersi).
5. Odchyl nadajnik od piersi i zwilż wodą elektrody przewodzące znajdujące się poniżej klamry.

(Uwaga: Nadajnik włącza się samoczynnie po jego założeniu. Wyłącza się, kiedy nie przylega do ciała. Jednak nawet niewielka ilość wilgoci może spowodować włączenie nadajnika. Dlatego po użyciu urządzenie należy dokładnie osuszyć w celu wydłużenia okresu eksploatacji baterii.)



Pas piersiowy

Błędne odczyty tętna

Błędne odczyty odbiornika mogą być spowodowane zakłóceniami elektromagnetycznymi. Kiedy odczyty wydają się być nieprawidłowe należy sprawdzić, czy Użytkownik nie znajduje się w zasięgu innych silnych fal elektromagnetycznych. Ich źródłem mogą być odbiorniki telewizyjne, komputery, samochody, telefony komórkowe, anteny telewizyjne i linie wysokiego napięcia (zarówno naziemne, jak i podziemne). Uwaga: Zakłócenia mogą być również powodowane przez ładunki elektrostatyczne na ubraniu lub pocieranie odzieży; tak więc przyczyną mogą być elementy garderoby z włókien syntetycznych. Zalecamy zwilżenie koszulki w miejscu, w którym znajduje się nadajnik.

W przypadku spadku mocy baterii, maleje zasięg nadajnika, co może powodować błędy podobne do wymienionych wyżej.

Błędny odczyt tętna (nieregularne miganie symbolu serca):

Sprawdzić, czy maksymalna odległość pomiędzy odbiornikiem i nadajnikiem nie przekracza około 90 cm. Włochaty pas lub odzież może również ograniczać kontakt. Poszukaj najlepszego położenia nadajnika.

Ciąg dalszy na następnej stronie....

Wskazówki obsługi

Ciąg dalszy z poprzedniej strony....

Brak odczytu tętna:

1. Sprawdzić, czy pas elastyczny przylega do ciała.
2. Sprawdzić prawidłowe nawilżenie elektrod nadajnika.
3. Sprawdzić czystość elektrod.
4. Wyregulować i zmienić pozycję pasa.
5. Po założeniu nadajnika odczekać kilka minut, aż uzyska on odpowiedni kontakt z ciałem. Pot poprawia jakość połączenia.
6. Sprawdzić prawidłowość pracy baterii. Szacowany, przeciętny okres eksploatacji baterii wynosi od 15 do 24 miesięcy zależnie od intensywności użytkowania. W przypadku spadku mocy baterii maleje zasięg nadajnika, co może powodować błędy podobne do wymienionych wyżej.

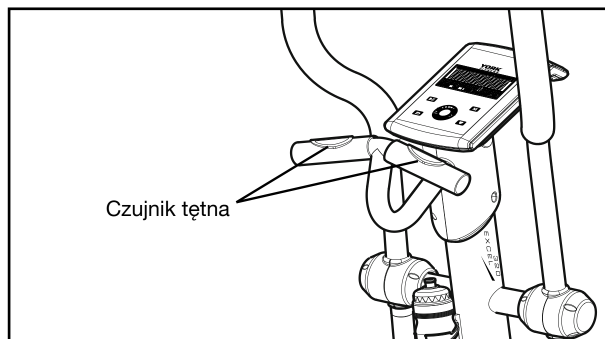
Bardzo wysokie tętno (powyżej 200 ud./min)

Nadajnik jest bardzo czułym urządzeniem i może pracować nieprawidłowo z powodu okresowego oddziaływania silnych sygnałów elektromagnetycznych lub radiowych. Mogą one powodować błędne, a także często zawyżone odczyty tętna. Źródłami tych sygnałów są odbiorniki telewizyjne, urządzenia bezprzewodowej sieci internetowej, telefony komórkowe, komputery, samochody i linie wysokiego napięcia.

Czujniki tętna

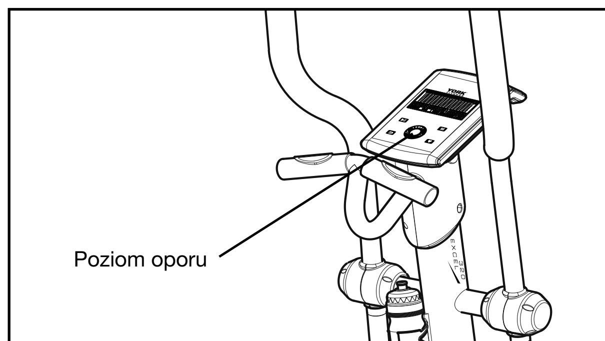
Kontrola tętna odbywa się na dwa sposoby: Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.

Odczyt z wbudowanych w urządzenie czujników tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie. Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej



Regulacja oporu

Trenażer wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętło UP/DOWN na komputerze.



Wykrywanie i usuwanie usterek



W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania. W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	Niski stan baterii lub uszkodzona.	Aby naładować baterię należy korzystać z urządzenia raz na trzy miesiące lub wymienić baterię na nową.
BRAK WYŚWIETLANIA PRĘDKOŚCI	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Czujnik prędkości zbyt oddalony od magnesu	Skontaktować się ze sprzedawcą.
CZĘŚCIOWE WYŚWIETLANIE	Niepoprawne podłączenie komputera	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
		Podłącz i odłącz wszystkie przewody
		Skontaktować się ze sprzedawcą.

ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA NIE NALEŻY ZDEJMOWAĆ OSŁON OCHRONNYCH.
JEŻELI PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ, PROSIMY O KONTAKT ZE SPRZEDAWCĄ.
NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozgrzewającymi/rozluźniającymi - kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Poprawna postawa treningowa

Aby rozpocząć trening stań na platformach. Oprzyj wygodnie ręce na rękojeściach. Przesuń stopę znajdującą się wyżej do przodu i rozpocznij chód.

Trening rozpocznij od odpowiedniego poziomu obciążenia, który pozwoli Ci zapoznać się z urządzeniem. Po nabraniu pewności ustaw odpowiedni poziom obciążenia.

Ruch do przodu i do tyłu: Trenażer umożliwia chód do przodu i do tyłu, co sprzyja trenowaniu różnych partii mięśni. Jest to również sposób na urozmaicenie treningu. Celem zmiany kierunku ćwiczenia zwolnij i rozpocznij chód w odwrotnym kierunku.

Regulacja poziomu obciążenia: Poziom obciążenia można zmienić w dowolnym momencie treningu. Regulacja poziomu obciążenia służy do zwiększania lub zmniejszania poziomu trudności.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

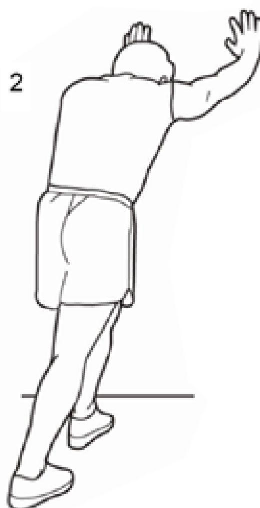
Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.









Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

- Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:
- Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50-60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.
- Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna. Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.
- Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.
- Trening na poziomie 90 % tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach", szacowane maksymalne tętno. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 – 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową.
Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU. JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia

Rysunek szczegółowy



Wykaz części



NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52053-1	1	RAMA GŁÓWNA	1
52053-2	2	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
52053-3	3	BELKA ŚLIZGOWA	2
52053-4	4	ZAŚLEPKA OWALNA	2
52053-5	5L	RUCHOMA ZAŚLEPKA - LEWA	1
52053-6	5R	RUCHOMA ZAŚLEPKA - PRAWA	1
52053-7	6	PODKŁADKA WYGIĘTA (Ø 22 X 8,5 X GŁ. 1,5)	20
52053-8	7	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø 15,4 X 8,2 X GŁ. 2)	28
52053-9	8	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 21 X 8,5 X GŁ. 1.5)	12
52053-10	9	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X DŁ. 20)	20
52053-11	9A	PROSTOKĄTNA ŚRUBA PODSADZANA (M8 X 1,25 X DŁ. 90)	2
52053-12	9B	PROSTOKĄTNA ŚRUBA PODSADZANA (M8 X 1,25 X DŁ. 75)	2
52053-13	9C	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X DŁ. 15)	4
52053-14	10	WSPORNIK KIEROWNICY	1
52053-15	11L	WSPORNIK PEDAŁU, LEWY	1
52053-16	11R	WSPORNIK PEDAŁU, LEWY	1
52053-17	12L	WSPORNIK PEDAŁU, LEWY	1
52053-18	12R	WSPORNIK RUCHOMY PEDAŁU, LEWY	1
52053-19	13	ŁOŻYSKO	4
52053-20	14	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 16 X 8,5 X GŁ. 1.2)	8
52053-21	15	ZAŚLEPKA GRZYBKOWA	2
52053-22	16	KOŁO POŚREDNICZĄCE	1
52053-23	17	NAKRĘTKA (M10 X 1,5 X GŁ. 10)	2
52053-24	18	ŁĄCZNIK	1
52053-25	19	PODPORA TYŁ	1
52053-26	20	NAKRĘTKA KOPUŁKOWA (M8 X 1,25 X DŁ. 15)	4
52053-27	21	PEDAŁ	2
52053-28	22	REGULOWANE KOŁO	2
52053-29	23L	GÓRNA OSŁONA STOPY (LEWA)	2
52053-30	23R	GÓRNA OSŁONA STOPY (PRAWA)	2
52053-31	24	SWORZEŃ (M8 X 1,25 X DŁ. 25)	2
52053-32	25	KARTA PC	1
52053-33	26	KLIPS (Ø 22,5 X 18,5 X GŁ. 1,2)	2
52053-34	27	PŁYTA MONTAŻOWA	2
52053-35	28	REGULOWANE KOŁO	2
52053-36	29	PRZEWÓD KOMPUTERA - GÓRNY	1
52053-37	30	PRZEWÓD KOMPUTERA - DOLNY	1
52053-38	31	OKRĄGŁA ZAŚLEPKA	2
52053-39	32L	WSPORNIK LEWEGO PEDAŁU	1
52053-40	32R	WSPORNIK PRAWEGO PEDAŁU	1
52053-41	33	PEDAŁ	2
52053-42	34	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X 1,25 X GŁ. 8)	1
52053-43	35	PAS	1
52053-44	36L	OSŁONA ŁAŃCUCHA - LEWA	1
52053-45	36R	OSŁONA ŁAŃCUCHA - PRAWA	1
52053-46	37	GENERATOR	1
52053-47	38	KOŁO	2
52053-48	39	OSŁONA BOCZNA	2
52053-49	40	SWORZEŃ (M8 X 1,25 X DŁ. 20)	6
52053-50	41	PODKŁADKA PLASTIKOWA (Ø 10 X 24 X GŁ. 0.4)	7
52053-51	42	OŚ	2
52053-52	43	ŁOŻYSKO	2
52053-53	44	ŚRUBA (M6 X 1,0 X DŁ. 15)	4
52053-54	45	MAGNES	1
52053-55	46	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 25 X 8,5 X GŁ. 2)	3
52053-56	47	PODKŁADKA PLASTIKOWA (Ø 50 X 10 X GŁ. 1.0)	1
52053-57	48	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 13 X 6,5 X GŁ. 1.0)	4
52053-58	49	GÓRNA OSŁONA ZABEZPIECZAJĄCA	1
52053-59	50	PLASTIKOWA OSŁONA (Ø 3 X DŁ. 30)	2
52053-60	51	PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Ø 10,5 X 6 X GŁ. 1.3)	4
52053-61	52L	RĘKOJEŚĆ LEWA	1
52053-62	52R	RĘKOJEŚĆ PRAWA	1
52053-63	53	PIANKA	2
52053-64	54	PIANKA	2
52053-65	55	ZAŚLEPKA GRZYBKOWA	2
52053-66	56	SPRĘŻYNA (Ø 2,2 14 X 55)	1
52053-67	57	SWORZEŃ (M6 X 1,0 X DŁ. 15)	4

NR YORK	NR REF.	OPIS	ILOŚĆ
52053-68	58	KLIPS (Ø 21,5 X 17,5 X GŁ. 1,2)	4
52053-69	59	PODKŁADKA FALISTA (Ø 27 X 21 X GŁ. 0,3)	6
52053-70	60	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 22 X 10 X GŁ. 2)	1
52053-71	61	OŚ KORBY	1
52053-72	62	KOŁO NAPĘDOWE	1
52053-73	63	ŚRUBA (ST4 X 1,41 X DŁ. 15)	15
52053-74	64	KOMPUTER	1
52053-75	65	CZUJNIK PULSU	2
52053-76		PRZEWÓD CZUJNIKA PULSU	2
52053-77	66	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X DŁ. 50)	2
52053-78	67	UCHWYT KOMPUTERA - LEWY	1
52053-79	68	UCHWYT KOMPUTERA - PRAWY	1
52053-80	69	ZŁĄCZE	2
52053-81	70	PŁYTA MONTAŻOWA KOŁA POŚREDNICZĄCEGO	1
52053-82	71	PODKŁADKA FALISTA (Ø 21 X 16 X GŁ. 0,3)	2
52053-83	72	TULEJA	14
52053-84	73	SWORZEŃ (M6 X 1 X DŁ. 15)	4
52053-85	74A	LEWA OSŁONA ZŁĄCZA UNIWERSALNEGO	2
52053-86	74B	PRAWA OSŁONA ZŁĄCZA UNIWERSALNEGO	2
52053-87	75	KLIPS C	2
52053-88	76	PODKŁADKA STOŻKOWA (Ø 14 X 8 X 4)	4
52053-89	77	PODKŁADKA PŁASKA (Ø 26 X 21 X GŁ. 1.5)	1
52053-90	78	ŁOŻYSKO	4
52053-91	79	OSŁONA KORBY	2
52053-92	80L	PŁYTA WZMACNIAJĄCA LEWEGO PEDAŁU	1
52053-93	80R	PŁYTA WZMACNIAJĄCA PRAWEGO PEDAŁU	1
52053-94	81	UCHWYT	1
52053-95	82	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M8 X 1,25 X GŁ. 8)	3
52053-96	83	ŁOŻYSKO (Ø D17,9 X DŁ. 10)	2
52053-97	84	WTYCZKA PRZEWODU	2
52053-98	85	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M10 X 1,5 X GŁ. 10)	1
52053-99	86	ŚRUBA (ST4 2 X 1,4 X DŁ. 12)	6
52053-100	87	PŁYTA MONTAŻOWA KOOMPUTERA	1
52053-101	88	NAKRĘTKA SAMOBLOKUJĄCA (M6 X 1,0 X GŁ. 6)	4
52053-102	89	NAKRĘTKA (M8 X 1,25 X GŁ. 6)	1
52053-103	90	OSŁONA OSI	2
52053-104	91	ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 1,25 X DŁ. 45)	1
52053-105	92	SWORZEŃ	4
52053-106	93L	OSŁONA TYLNEJ OSI (LEWA)	2
52053-107	93R	OSŁONA TYLNEJ OSI (PRAWA)	2
52053-108	94	SWORZEŃ (M6 X 1,0 X DŁ. 15)	1
52053-109	95	NAKRĘTKA (M6 X 1 X GŁ. 6)	1
52053-110	96	PODKŁADKA FALISTA (Ø 27 X 21 X GŁ. 0,3)	1
52053-111	97	ŁOŻYSKO (Ø D32,5 X DŁ. 20)	4
52053-112	98	OSŁONA OSI PEDAŁU	4
52053-113	99	ŚRUBA (ST4 4.2 X 1,4 X DŁ. 20)	8
52053-114	100	SWORZEŃ (M5 X 0,8 X DŁ. 15)	8
52053-115	101	SWORZEŃ (M5 X 0,8 X DŁ. 10)	4
52053-116	102	OSŁONA	1
52053-117	103	ŚRUBA (ST4 X 1,41 X DŁ. 20)	4
52053-118	104	ŚRUBA (ST4 X 1,41 X DŁ. 15)	2
52053-119	105	WSPORNIK WEWNĘTRZNY	1
52053-120	106	PAS PIERSIOWY	1
52053-121	107	UCHWYT BUTELKI NA NAPOJE	1
52053-122	108	SWORZEŃ (M5 X 0,8 X DŁ. 15)	2
52053-123	109	BUTELKA NA WODĘ - NIE DOŁĄCZANA	1
52053-124	110	PRZEWÓD PRZYŁĄCZENIOWY	1
52053-125	111	PRZEWÓD PRZYŁĄCZENIOWY (II)	1
52053-126	112	PRZEWÓD CZUJNIKA	1
52053-127	113	PRZEWÓD ELEKTRYCZNY	1
52053-128	114	AKUMULATOR (NI-MH 1300 MAH, 6,0V)	1
52053-129	115	KABEL PRZYŁĄCZENIOWY Z BATERIĄ	1
52053-130	116	ŚRUBA (M5 X 0,8 X DŁ. 12)	1
52053-131		KLUCZ	2
52053-132		KLUCZ	1
52053-133		ZESTAW ELEMENTÓW MOCUJĄCYCH	1



DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04–987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 22 872 09 89
fax: 22 872 09 60
e–mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK®
FITNESS